

MAKTABDAGI BOLALARNING EMOTSIONAL VA PSIXIK SALOMATLIGINI QO‘LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGNING ROLI

Rustamov Shahzod Alimardonovich

Oriental Universiteti

Psixologiya yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqola maktab yoshidagi o‘quvchilarning emotsional va psixik salomatligini mustahkamlashda maktab psixologining o‘rni, vazifalari hamda samarali faoliyat mexanizmlari ilmiy tahlil qilinadi. Ta’lim muassasasidagi psixologik xizmatlarning diagnostika, aralashuv va profilaktik funksiyalari yoritilib, pedagogik psixologik yondashuvlar asosida psixologning o‘quvchilarga, ota-onalarga va o‘qituvchilarga ko‘rsatadigan amaliy yordam strategiyalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada psixolog bilan hamkorlikda emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari va pedagogik hamkorlikning ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: emotsional salomatlik, psixik salomatlik, maktab psixologi, psixologik xizmatlar, diagnostika, profilaktika, o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, pedagogik psixologiya, psixologik aralashuv.

Maktab ta’lim tizimi nafaqat o‘quvchilarga fan bilimlarini yetkazish, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning emotsional va psixik salomatligi muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu salomatlik maktabdagi muvaffaqiyat, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi hayot sifatiga bevosita bog‘liqdir. Emotsional va psixik salomatlik o‘quvchilarga stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish va o‘zini anglashda yordam beradi. Shu sababli maktablarda psixologlar muhim shaxslar sifatida faoliyat olib boradilar [1].

Psixik salomatlik — bu shaxsning o‘zini anglashi, hissiyotlarini boshqarishi, ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yishi va hayot stresslar bilan samarali kurasha olish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy o‘rish bilan birga ruhiy o‘rish ham boshdan kechiradi, bu esa yangi hissiy holatlar, tengdoshlar bilan munosabatlar va akademik talablar bilan bog‘liqdir.

Emotsional salomatlik quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

- Hissiy ong va identifikatsiya – bolalar o‘z his-tuyg‘ularini anglashi va atrofdagilarning hissiyotlarini tushunishi.

- Hissiyotlarni boshqarish – stress, g‘azab, xavotir kabi holatlarni mos yo‘l bilan ifodalash.

- Ijtimoiy munosabatlar – tengdoshlar va kattalar bilan sogʻlom ijtimoiy aloqalar oʻrnatish.
- Adaptiv qobiliyatlar – yangi vaziyatlarga moslashish va muammolarni hal qilish [2].

Maktab yoshidagi bolalar uchun psixik salomatlik maktabda oʻrganish samaradorligini, oʻzini anglashni, ijtimoiy integratsiyani va shaxsiy oʻsishni belgilab beradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, emotsional va psixik jihatdan barqaror bolalar akademik natijalarda yuqori boʻlishadi, ijtimoiy muammolarni kamroq boshdan kechiradilar va ruhiy tushkunlik va bezovtalikka chalinish ehtimoli past boʻladi.

Maktab psixologi — bu pedagogik hamda psixologik bilim va koʻnikmalarga ega boʻlgan mutaxassis boʻlib, u taʼlim muassasasida oʻquvchilarning ruhiy holatini qoʻllab-quvvatlash, sogʻlom psixologik muhitni shakllantirish va taʼlim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim oʻrin egallaydi. Uning faoliyati faqat muammoli bolalar bilan ishlash bilangina cheklanmay, balki barcha oʻquvchilar, ota-onalar va pedagoglar uchun yoʻnaltirilgan kompleks tizimni tashkil etadi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri — oʻquvchilarning emotsional va psixik salomatlik holatini muntazam baholab borishdir. Bu jarayonda u stress, tushkunlik, xavotir, qoʻrquv va boshqa hissiy holatlarni aniqlashga eʼtibor qaratadi. Psixologik holatni baholash uchun turli metodlar, jumladan, psixologik testlar, soʻrovnomalar, individual suhbatlar va kuzatuv usullaridan foydalaniladi. Ushbu vositalar orqali bolaning kuchli va zaif jihatlari aniqlanadi, uning stressga moyilligi va moslashuv darajasi baholanadi hamda ehtimoliy muammolar erta bosqichda aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Individual psixologik yordam koʻrsatish maktab psixologining muhim yoʻnalishlaridan biridir. Bu yordam oʻquvchi bilan yakka tartibda suhbatlar oʻtkazish, uning ichki kechinmalarini tushunish va yuzaga kelgan muammolarga mos psixologik strategiyalarni ishlab chiqishni oʻz ichiga oladi. Psixolog bolaga oʻz his-tuygʻularini anglash, stressni boshqarish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va oʻz-oʻzini qadrlashni mustahkamlashda koʻmaklashadi. Natijada oʻquvchining oʻziga boʻlgan ishonchi ortadi va u ijtimoiy muhitga moslashishda kamroq qiyinchiliklarga duch keladi.

Baʼzi holatlarda bolaga koʻrsatiladigan yordam maktab doirasidan tashqariga chiqishni talab etadi. Masalan, jiddiy psixologik yoki psixosomatik muammolar mavjud boʻlsa, psixolog shifokorlar, psixoterapevtlar yoki ijtimoiy xizmatlar bilan hamkorlikni yoʻlga qoʻyadi. Bu jarayonda maktab psixologi muvofiqlashtiruvchi rolni bajarib, bola manfaatlarini himoya qilishga va zarur yordamni tizimli ravishda tashkil etishga xizmat qiladi.

Maktabda sogʻlom va xavfsiz psixologik muhitni yaratish ham psixolog faoliyatining muhim tarkibiy qismidir. Psixolog barcha oʻquvchilar uchun hurmat, adolat va inklyuzivlikka asoslangan muhitni shakllantirish boʻyicha strategiyalar ishlab

chiqadi. Bu strategiyalar o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmatni kuchaytirish, zo'ravonlik va kamsitish holatlarining oldini olish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Stress va xavotirni boshqarish masalasi bolalar psixik salomatligini mustahkamlashda alohida ahamiyatga ega. Shu sababli psixolog maktab amaliyotiga turli psixologik texnikalarni joriy etadi. Jumladan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, hissiy yozuvlar (journaling), ijobiy ichki suhbat va relaksatsiya usullari o'quvchilarga stress bilan samarali kurashish imkonini beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish maqsadida maktab psixologi tengdoshlar yordamchi guruhlarini tashkil etishi mumkin. Bunday guruhlarda o'quvchilar o'zaro tajriba almashadi, bir-biriga ko'mak beradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada ijobiy xulq-atvor shakllanadi, jamoada ishlash madaniyati mustahkamlanadi va o'quvchilar o'zlarini yolg'iz his qilmaydi.

Psixologning ota-onalar bilan hamkorligi ham muhim ahamiyatga ega. Oila va maktab o'rtasidagi mustahkam aloqalar bolani har tomonlama qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Psixolog ota-onalarga bolaning hissiy holati, xulq-atvori va u bilan samarali muloqot qilish usullari bo'yicha maslahatlar beradi. Bu hamkorlik orqali bolaning rivojlanishidagi muammolarni tezroq aniqlash va bartaraf etish mumkin bo'ladi.

Ilmiy tadqiqotlar maktab psixologining faoliyati o'quvchilarning hissiy muammolarini kamaytirish va akademik natijalarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Xususan, stressni boshqarish dasturlarida ishtirok etgan bolalarda xavotir darajasining pasayishi, o'zini anglash va psixologik chidamlilikning oshishi, shuningdek, ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq ko'nikmalarning sezilarli darajada yaxshilanishi kuzatilgan. Psixologik intervensiyalar o'lchanadigan va qayta tiklanadigan natijalarga olib kelib, o'quvchilarning maktab hayotida muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi.

Shuningdek, psixolog o'qituvchilarga pedagogik psixologiya asoslari bo'yicha bilim beradi. Bu jarayonda bolalarning qanday o'rganishi, o'rganish jarayonida uchraydigan tipik xatolar, stress belgilari va ularga mos pedagogik yondashuvlar muhokama qilinadi. Psixolog va o'qituvchilar hamkorlikda ko'rgazmalar, guruh mashg'ulotlari, treninglar hamda individual qo'llab-quvvatlash rejalarini ishlab chiqadilar. Bu esa maktab muhitining barqarorligi va ta'lim sifatining oshishiga xizmat qiladi.

Amaliyotda ko'plab maktablarda psixologik resurslarning yetishmasligi muammosi mavjud. Bunday vaziyatlarda psixologlar jamoat tashkilotlari, onlayn platformalar va ixtisoslashtirilgan markazlar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yishi maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, ayrim ota-onalar yoki pedagoglar psixologik

yordamga nisbatan salbiy munosabatda bo'lishi mumkin. Ushbu holatlarni bartaraf etish uchun tushuntirish ishlari, seminarlar va axborot kampaniyalarini tashkil etish samarali yechim hisoblanadi.

Zamonaviy jamiyatda raqamli stress, internetga qaramlik va onlayn zo'ravonlik kabi yangi muammolar tobora ko'payib bormoqda. Maktab psixologi ushbu muammolarni chuqur anglash, ularning salbiy ta'sirini kamaytirish va bolalar hamda o'smirlar uchun mos psixologik strategiyalarni ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi [5].

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi maktab ta'lim tizimida o'quvchilarning emotsional va psixik salomatligini qo'llab-quvvatlashda markaziy rolga ega. U bolalarning hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga psixologik baholash, individual yordam, stressni boshqarish mashg'ulotlari, ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlik orqali hissa qo'shadi. Bu faoliyat maktabda sog'lom muhit yaratish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Psixologning samarali ishi quyidagi asosiy prinsiplarga tayanadi:

- Har bir bolani individual ravishda tushunish
- Ochiq va hurmatga asoslangan muhit yaratish
- Hamkorlik va kommunikatsiyani kuchaytirish
- Ilmiy asoslangan metodlarni qo'llash

Kelajakda maktablarda psixologlar sonini oshirish, ularning malakasini muntazam rivojlantirish va jamiyatga psixologik xizmatlar muhimligini targ'ib qilish orqali bolalarning emotsional salomatligini yanada mustahkamlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kholmuminov K. The Role of School Psychological Services in the Early Detection of Students' Mental and Emotional Problems // Modern Science and Research. — 2025. — Vol. 2, № 5. — P. 1-9.
2. Sultanova S. Ixtisoslashgan maktab o'quvchilarida emotsional zo'riqish namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar // PPMEDU Ilmiy jurnal. — 2024. — № 3. — P. 64-67.
3. Yo'ldasheva T. S. Maktab psixologi faoliyatining tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlashdagi o'rni va ahamiyati // Samarali Ta'lim va Barqaror Innovatsiyalar Jurnal. — 2024. — Vol. 2, № 5. — P. 1177-1180.
4. Bo'ronova D. Maktab muhitida psixologik zo'ravonlik va o'quvchilarning stressga chidamliligi // Наука и инновация. — 2025. — № 3(14). — P. 137-139.
5. Kushakova B. K. Oilada emotsional muhitning bola ruhiga ta'siri // Psixologiya Ilmiy Jurnal. — 2025. — № 2. — P. 103-107.